

# Live well, be well

## New Brunswick's Wellness Strategy

2009-2013



New Brunswick  
Be...in this place • Être...ici on le peut

Live well, be well  
New Brunswick's Wellness Strategy  
2009-2013

Published by :

Province of New Brunswick  
P.O. Box 6000  
Fredericton NB E3B 5H1  
CANADA

Printed in New Brunswick

ISBN 978-1-55471-203-8

CNB 6004

For more information on New Brunswick's Wellness Strategy,  
please visit <http://www.gnb.ca/0131/wellness-e.asp>  
or contact:

Wellness Culture and Sport  
P.O. Box 6000  
Fredericton, New Brunswick  
Canada E3B 5H1  
Tel: 506 453-4217  
Fax: 506 453-5722

# Table of Contents

|   |    |
|---|----|
| Premier's message .....                                   | 1  |
| Minister's message .....                                  | 2  |
| Overview of Strategy .....                                | 3  |
| Vision .....  | 4  |
| Turning this vision into reality .....                    | 4  |
| What is wellness .....                                    | 5  |
| Developing a culture of well-being in the province .....  | 6  |
| Wellness Goals .....                                      | 7  |
| Approach and Guiding Principles .....                     | 7  |
| Links with other Departments and Strategies .....         | 10 |
| Wellness Pillars .....                                    | 10 |
| Mental Fitness and Resilience .....                       | 11 |
| Healthy Eating.....                                       | 13 |
| Physical Activity.....                                    | 14 |
| Tobacco-Free Living.....                                  | 15 |
| Mental Fitness & Resilience Impacts                       |    |
| Other Wellness Pillars .....                              | 16 |
| Wellness Strategy Targets: 2009-2013 .....                | 16 |
| Strategic Directions & Key Activities .....               | 18 |
| Measuring our Progress: 2009-2013.....                    | 20 |
| Appendix A - Determinants of Health.....                  | 21 |
| Appendix B - New Brunswick Wellness Strategy Targets..... | 22 |
| Mental Fitness and Resilience .....                       | 22 |
| Healthy Eating.....                                       | 22 |
| Physical Activity.....                                    | 23 |
| Tobacco-Free Living.....                                  | 23 |





## Premier's message



From our first days in office, our government has focused our commitment to the well-being of our citizens and our province. The health and wellness of New Brunswickers is a cornerstone of stronger and more prosperous communities and a self-sufficient province.

New Brunswick is facing critical wellness challenges which demand our attention. Rates of inactivity, unhealthy eating, stress and obesity continue to rise, and New Brunswick still has one of the highest smoking rates in the country. Decisive and effective action is required to address these trends and improve the well-being of New Brunswickers.

We know that citizens, communities, wellness stakeholders and government each have a role to play in promoting wellness. Government cannot act alone to reverse these alarming trends, but by sharing responsibility for wellness with our many partners, we can create a culture of well-being.

*Live well, be well. New Brunswick's Wellness Strategy: 2009-2013* describes our enhanced approach to build a culture of wellness in the province. As you read this document, you will note that this enhanced strategy builds on research-based initiatives, values partnerships, supports community development, and promotes healthy lifestyles and policies.

We invite all New Brunswickers to work together in the pursuit of a shared vision and a collaborative plan for wellness. Together, we will make progress towards building a stronger and self-sufficient province.

Sincerely,

A handwritten signature in cursive script that reads "Shawn Graham".

Shawn Graham

## Minister's message



As government, we want New Brunswickers to be well, and to do all that they can to live a healthy, well balanced life.

But time and time again, research shows alarming trends in various wellness behaviours. This is unacceptable and, as individuals, families and communities, we must work together to address this matter. The time for change is now.

The Department of Wellness, Culture and Sport plays a key role in bringing about this needed change, with responsibilities for overseeing and supporting the implementation of the provincial wellness strategy.

This new strategy, *Live well, be well. New Brunswick's Wellness Strategy: 2009-2013* builds on the strong theoretical foundation of the original framework. The provincial wellness strategy was refreshed through a process that included careful assessment of the recommendations of the Select Committee on Wellness.

This strategy will accelerate progress on wellness within the province with goals to improve mental fitness and resilience, and increase physical activity levels, rates of healthy eating and rates of residents living tobacco-free.

Through a variety of research-based activities and initiatives, New Brunswickers will contribute to and benefit from a culture of well-being, in their homes, communities, schools and workplaces. We need to act now to ensure a legacy of wellness for our children and grandchildren.

Sincerely,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Hédard Albert', written over a horizontal line.

Minister Hédard Albert

## Overview of Strategy

This is the second generation of the Wellness Strategy. The original Wellness Strategy was announced in early 2006 by the then Department of Health and Wellness. Shortly afterwards, the Department of Wellness, Culture and Sport was created. A Wellness Branch logic model was developed in 2006. The logic model was the frame of reference for the Branch and guided its initial work (2006-2008). Although there wasn't a specific timeline, it was assumed that the Strategy would be revisited by 2008-2009.

The updated logic model (a companion document) provides the framework for the enhanced Wellness Strategy.

The enhanced Wellness Strategy is intended to accelerate progress on wellness within New Brunswick. It responds to needs, addresses gaps and limitations of the original version, builds on new opportunities and trends as well as answers recommendations made by the Select Committee on Wellness.

The enhanced Wellness Strategy focuses on Wellness Pillars related to healthy lifestyles: Healthy Eating, Physical Activity and Tobacco-free Living. Fundamental to positive behavior change in all the Wellness Pillars, Mental Fitness & Resilience addresses needs for competence, autonomy and relatedness, which are precursors for positive behavior change.

The Strategy identifies homes, schools, communities and workplaces as key settings.

There are five strategic directions through which action will occur:

- Form partnerships and collaborate with stakeholders.
- Build capacity for community development.
- Promote healthy lifestyles.
- Develop and support healthy policies.
- Conduct surveillance, evaluations and research.

Through leadership and collaboration and by recognizing the shared responsibility for wellness, we can reverse alarming trends and build a healthy and prosperous province.

## Vision

Healthy New Brunswickers who live, learn, work and play in a culture of well-being.

## Turning this vision into reality

The Wellness Branch of the Department of Wellness, Culture and Sport (DWCS) provides leadership to help New Brunswickers reach and maintain their optimal well-being. The Wellness Branch's **mission** is to motivate and empower individuals, families, schools, communities and workplaces to increase their awareness of, participation in and commitment to wellness. The mission is achieved through the implementation of the **New Brunswick Wellness Strategy**.



## What is wellness?

Wellness is defined as *an ongoing process to enhance the many dimensions of well being that enable people to reach and maintain their personal potential, and contribute to their communities.*

There are seven **dimensions of wellness**. These dimensions of wellness are all connected. All of these dimensions contribute to a person's overall sense of being well.

(Source: [http://wellness.ucr.edu/seven\\_dimensions.html](http://wellness.ucr.edu/seven_dimensions.html))

### **Emotional**

The ability to understand ourselves and cope with the challenges life can bring.

### **Mental / Intellectual**

The ability to open our minds to new ideas and experiences that can be applied to personal decisions, group interaction and community betterment.

### **Physical**

The ability to maintain a healthy quality of life that allows us to get through our daily activities without undue fatigue or physical stress.

### **Social**

The ability to relate to and connect with other people in our world.

### **Spiritual**

The ability to establish peace and harmony in our lives.

### **Occupational**

The ability to get personal fulfillment from our jobs or our chosen career fields while still maintaining balance in our lives.

### **Environmental**

The ability to recognize our own responsibility for the quality of the air, the water and the land that surrounds us.



## Developing a culture of well-being in the province

### The Challenge

Wellness is important, not only to personal quality of life, but to that of families, communities and the province. However, the reality is that New Brunswick is facing a wellness crisis.

Consider these alarming statistics:

- 34% of New Brunswick children and youth (ages 2-17) are overweight or obese, much higher than the Canadian average of 26% (Shields, M. 2004; Active Healthy Kids Canada 2008).
- Only about 21% of Atlantic children and youth (ages 4-18) are meeting the recommended number of servings of vegetables and fruit, compared to a national average of 38% (Garriguet, D. 2004). Those who eat vegetables and fruit less than 5 times a day are significantly more likely to be overweight or obese than those who eat fruit and vegetables more frequently (Shields, M. 2004).
- Most New Brunswickers are not active enough for optimal health benefits and spend more than 2 hours per day in sedentary activities such as watching TV and computer time. (Canadian Community Health Survey 2005; Shields, M & Tremblay, M. 2008; Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute 2007)
- Smoking rates in New Brunswick are 21%, one of the highest in the country. New Brunswickers smoke more cigarettes per day than anywhere else in the country (17 cigarettes / day). At least 13% of children are regularly exposed to tobacco smoke, ranking in the top three nation-wide. (Canadian Tobacco Use Monitoring Survey 2007)
- Despite mounting evidence that mental fitness & resilience is a precursor for positive behavior change, it is not well understood nor widely integrated into New Brunswick homes, schools, communities and workplaces.
- Rates of chronic diseases (such as diabetes, cancer, heart disease and high blood pressure) continue to rise every year and are generally higher in New Brunswick than the Canadian average. Research suggests that most chronic diseases are preventable through lifestyle changes.
- The costs of obesity, inactivity and tobacco use are overwhelming, socially as well as financially. Obesity costs the New Brunswick economy an estimated \$200M a year or 1.4% of GDP (GPI Atlantic - Colman, R. 2001). Similarly, tobacco use costs over \$338M (GPI Atlantic - Colman, R., Rainer, R., Wilson J. 2003).



In order for New Brunswick to become stronger, healthier and more prosperous, these statistics must change. Today's children could be the first generation in decades to have a shorter life expectancy than their parents (Ontario Medical Association 2005; Standing Committee on Health 2007). This is not a legacy that families, communities or government want to embrace.

By working together through decisive and effective action, we can change the course of this generation and create a culture of well-being for all New Brunswickers.

## Wellness Goals

The Strategy outlines the steps necessary to achieve the following overall goals for New Brunswick:

- To improve mental fitness & resilience
- To increase physical activity levels
- To increase rates of healthy eating
- To increase rates of people living tobacco-free

## Approach and Guiding Principles

Wellness is a universal issue. Evidence has demonstrated the benefits of promoting physical and psychological wellness for children and youth to improve the well-being of the whole population over the long term. This also means engaging those who directly influence children and youth, as well as working to improve the wellness of all New Brunswickers.

The wellness of New Brunswickers is affected by interactions between social and economic factors, the physical environment and individual behaviors. Collectively, these are known as the **determinants of health**.

The New Brunswick Wellness Strategy addresses the determinants of health through evidenced-based means. For example, initiatives are intended to take a multi-dimensional approach which ensures that the root causes of problems or issues are addressed; special needs and vulnerabilities of sub-populations are considered and supported; and partnership, cooperation and community engagement with a wide variety of sectors is valued and leveraged.



### Determinants of Health

- Income and Social Status
- Social Support Networks
- Education and Literacy
- Employment and Working Conditions
- Social Environments
- Physical Environments
- Personal Health Practices and Coping Skills
- Healthy Child Development
- Health Services
- Gender
- Culture
- Biology and Genetic Endowment

*Detailed reference available in Appendix A.*

Using the Strategy as its game plan, the Branch team works with partners around the province, to collaborate and coordinate wellness efforts. Wellness in the province is fostered by the investment of resources, whether in the form of people (both professional and volunteer), funding, infrastructure, technical assistance, etc.

Ongoing leadership and engagement at local, regional and provincial levels are considered crucial ingredients for achieving wellness. Everyone can be a participant in and a contributor to wellness. There is a shared responsibility and a role for everyone within New Brunswick homes, communities, schools and workplaces.

Together, we are changing New Brunswick's wellness culture, for the better.

The following **guiding principles** are key to successful provincial, regional and local action as part of the New Brunswick Wellness Strategy:

#### Comprehensive Approach

According to the World Health Organization, action is most effective when we adopt **comprehensive and multi-dimensional approaches** based on **collaboration** amongst various partners **at all levels** (systems approach). There is no one single solution. A critical part of this approach involves changing environments to make healthy choices easier; information alone is not enough to change behavior.

School, home, community and workplace environments have been identified as key settings within the Strategy but the impact is multiplied when activity involves participants across settings.



## Engagement and Mobilization

Systematic positive change requires New Brunswickers to be engaged and mobilized in all settings.

Being **engaged** means taking action towards positive community change and decision making which reflects community needs and desires. Activities might include working individually or as part of a group to identify and solve issues, interacting with and influencing decision makers, and developing leadership skills through training and workshops.

**"Community mobilization** is based on the belief that when a community is mobilized to address and solve its own problems, more efficient and effective results will materialize than could be achieved by any other means" (Hastings 2001). It is characterized by the creation of a shared vision, a common understanding of the problem(s), leadership and establishing collaborative partnerships, increased participation and sustainability.

*Adapted from Community Capacity Building and Mobilization in Youth Mental Health Promotion, <http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/pub/community-communautaires/index-eng.php>*

## Informed Decision Making & Knowledge Mobilization

It is essential to create opportunities to collect and share new information (including surveys and focus groups) as well as actively share health and wellness data, knowledge and best practices between government, communities, organizations, schools, and other partners.

**Surveillance:** Monitors progress and tracks trends over time

**Evaluation:** Answers the question about how well we are doing - measures the effectiveness of programs and initiatives

**Research:** Answers unanswered questions

## Application of Self-Determination Theory

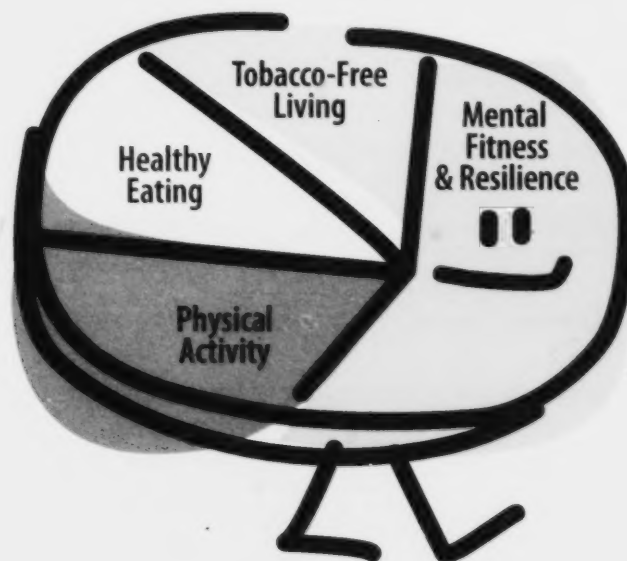
Self-determination is the idea that individuals have the ability to reflect upon, formulate and act on personal decisions that contribute to emotional and physical growth. Supporting individuals, organizations and communities to feel connected, independent and capable enables them to make healthier choices and take more responsibility for their personal wellness and the wellness of others. (Deci, E. & Ryan, R. 1985, 1991; Ryan 1995; Ryan & Deci 2000)

## Linkages with other Departments and Strategies

There are significant relationships between wellness and many other government priorities such as early childhood development, health, education, sport, self-sufficiency, the physical environment, public engagement and the needs of seniors. The Final Report of the Select Committee on Wellness recommended improving interdepartmental cooperation. Ongoing efforts are made to align and connect the Wellness Strategy to work alongside and through the strategies of other government departments and agencies. In this way, opportunities to positively influence the well being of New Brunswickers are maximized. In some cases, the Wellness Branch plays a lead role and looks for support from key partners. In other instances, the Branch may play a supportive role to another department or agency that has the lead on wellness-promoting actions. There may also be situations where the Branch is monitoring an issue, but has not yet committed to action.

## Wellness Pillars

Our introduction to the Wellness Pillars begins with an explanation of mental fitness & resilience. It leads the journey into wellness as a precursor for positive behavior change.



## Mental Fitness & Resilience

Mental fitness & resilience is fundamental to improving healthy eating, physical activity and tobacco-free living.

### *The goal*

To improve the mental fitness & resilience of New Brunswickers

### *The challenge*

Mental fitness and resilience concepts are not yet well understood. Improved mental fitness and resilience creates readiness for positive lifestyle changes around healthy eating, physical activity and tobacco-free living. Schools, communities, homes and workplaces need to better understand mental fitness & resilience concepts and integrate them into their philosophies, initiatives and evaluation processes.

**Mental fitness** refers to a state of psychosocial well being that goes beyond the absence of disease or sickness. It means having a positive sense of how we feel, think and act which improves our ability to enjoy life. It also implies the ability to efficiently respond to life's challenges, and effectively restore and sustain a state of balance (e.g., through stress reduction practices, investing in friendships and healthy relationships, learning to become one's own best friend, building new skills, seeking out support and information to take control over one's health).

Having a higher level of mental fitness enables us to more fully enjoy and appreciate our environment and the people in it. When mental fitness needs are sufficiently met, people become more self-determined. They adopt behaviours that contribute to their own personal wellness and that of others, and they make healthier choices. Mental fitness is also reinforced by the messages we receive within our environments regarding the potential to make positive changes.

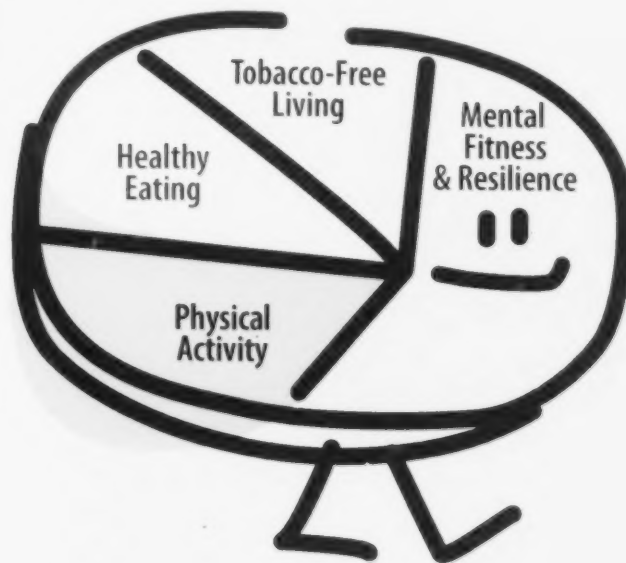


## Linkages with other Departments and Strategies

There are significant relationships between wellness and many other government priorities such as early childhood development, health, education, sport, self-sufficiency, the physical environment, public engagement and the needs of seniors. The Final Report of the Select Committee on Wellness recommended improving interdepartmental cooperation. Ongoing efforts are made to align and connect the Wellness Strategy to work alongside and through the strategies of other government departments and agencies. In this way, opportunities to positively influence the well being of New Brunswickers are maximized. In some cases, the Wellness Branch plays a lead role and looks for support from key partners. In other instances, the Branch may play a supportive role to another department or agency that has the lead on wellness-promoting actions. There may also be situations where the Branch is monitoring an issue, but has not yet committed to action.

## Wellness Pillars

Our introduction to the Wellness Pillars begins with an explanation of mental fitness & resilience. It leads the journey into wellness as a precursor for positive behavior change.



## Mental Fitness & Resilience

Mental fitness & resilience is fundamental to improving healthy eating, physical activity and tobacco-free living.

### *The goal*

To improve the mental fitness & resilience of New Brunswickers

### *The challenge*

Mental fitness and resilience concepts are not yet well understood. Improved mental fitness and resilience creates readiness for positive lifestyle changes around healthy eating, physical activity and tobacco-free living. Schools, communities, homes and workplaces need to better understand mental fitness & resilience concepts and integrate them into their philosophies, initiatives and evaluation processes.

**Mental fitness** refers to a state of psychosocial well being that goes beyond the absence of disease or sickness. It means having a positive sense of how we feel, think and act which improves our ability to enjoy life. It also implies the ability to efficiently respond to life's challenges, and effectively restore and sustain a state of balance (e.g., through stress reduction practices, investing in friendships and healthy relationships, learning to become one's own best friend, building new skills, seeking out support and information to take control over one's health).

Having a higher level of mental fitness enables us to more fully enjoy and appreciate our environment and the people in it. When mental fitness needs are sufficiently met, people become more self-determined. They adopt behaviours that contribute to their own personal wellness and that of others, and they make healthier choices. Mental fitness is also reinforced by the messages we receive within our environments regarding the potential to make positive changes.



**Resilience** has been defined as the "ability to persevere and adapt when things go awry" (Reivich, K. & Shatté, A. 2002). It is a person's style of thinking that determines resilience, more than genetics, intelligence, or any other single factor (Shatté, A. J. 2002). Resilience is influenced by the number of positive assets we have in our lives such as positive relationships, experiences, and inner strengths such as values, skills, commitments, etc. Thirty years of research tells us that resilient people are healthier, live longer, are more successful in school and jobs, are happier in relationships and are less prone to depression (Reivich, K. & Shatté, A. 2002).

Mental fitness & resilience levels of New Brunswickers will be improved by addressing the needs of autonomy, relatedness and competency. Addressing such need areas requires heightening a sense of belonging in the workplace, schools, communities and homes or setting **(relatedness)**, building on existing strengths and capacity **(competence)** and involving individuals directly in determining the actions that will ultimately contribute to their own health and well-being **(autonomy)**.

#### *Indicators*

- Pro-social behaviors
- Oppositional behaviors
- Susceptibility to tobacco
- Connection to school

#### *Measure*

- NB Student Wellness Survey

### Mental Fitness & Resilience Needs: Autonomy, Relatedness and Competency

There is considerable evidence that satisfaction of all three needs is associated with mental fitness and resilience, as well as with healthy lifestyle choices. In contrast, when mental fitness needs are not met, individuals may be at higher risk for experiencing difficulties related to their emotional, social and physical growth.

**Autonomy** refers to the need for personal freedom to make life choices and decisions. When this need is satisfied, in conjunction with other need areas, freedom and choice are expressed so as to demonstrate respect for self and others.

**Relatedness** refers to the need for connection to and closeness with family, peers, and other significant individuals. Fulfillment of this need is met through interaction with others, membership in groups, and the support and encouragement received from others.

**Competency** refers to the need to recognize and use personal gifts and strengths in achieving personal goals. Fulfillment of this need provides individuals with a sense of personal achievement and accomplishment.



## Healthy Eating

### *The Goal*

To increase the rates of healthy eating among New Brunswickers

### *The Challenge*

Many factors have led to the current crisis of unhealthy eating in Canada; and New Brunswick seems to have been harder hit than many other areas of the country.

The increase in single-parent families, and families where both parents work, means that there is less time for food preparation and an increased reliance on prepared and restaurant foods than in previous generations. Prepared foods tend to be higher in fat, salt, and sugar, and lower in nutrients than home-prepared foods. The greater reliance on prepared foods has also led to a loss of food preparation skills.

The trend towards busier family schedules also means that people are eating on the run, and fewer meals are eaten together. This has an impact on the number of children eating breakfast in the morning and may affect family-members' feelings of connectedness. It also reduces natural learning opportunities for children to learn about food and healthy eating from their parents.

Food marketing is an additional factor that, in combination with the above societal pressures, has led to a gradual shift in the foods we eat. For example, the main beverages consumed by children have shifted from milk and water to higher-calorie, sweetened, non-nutritious beverages (such as pop), products which are heavily marketed. Food marketing has also contributed to a significant shift towards larger portion sizes, at the same time that energy expenditures have been decreasing because of our more sedentary lifestyles.



Although Canada has some of the lowest food prices in the world, there is still a significant portion of the New Brunswick population that suffers from economic food insecurity (briefly, a shortage of food due to insufficient income). Healthy foods are seen to be more expensive and out of reach for low-income families trying to make ends meet. Without food security, the capacity for families to eat healthy foods or be physically active may be significantly compromised.

### *Indicators*

- Vegetable and fruit consumption
- Breakfast consumption
- Consumption of sweetened non-nutritious beverages

### *Measure*

NB Student Wellness Survey

## Physical Activity

### *The Goal*

To increase the physical activity levels of New Brunswickers

### *The Challenge*

Physical inactivity is one of the major contributors to declining overall health in New Brunswick. This, along with increased sedentary behavior, contributes to higher rates of obesity, increased prevalence of chronic disease, and a general decline in quality of life. For children and youth, this means compromised physical development and ability, decreased readiness for learning and consequently lowered overall potential. Societal factors of modernization, automation and the use of technology in all aspects of life have transformed lifestyles to the point of almost complete inactivity. The tide needs to be turned on these trends.

It is critical to build awareness of the issues and inform all individuals and organizations of the potential they have to change their lives toward healthy, active living. It is widely acknowledged that there is a need to decrease screen time and move children, youth and adults to be more active, both indoors and outside, and in structured and unstructured activity. Facilities need to ensure they are inclusive and responsive to community needs. The built environment needs to be structured or manipulated to encourage physical activity in all aspects of daily living.

Addressing these challenges together will accelerate the progress towards New Brunswickers becoming more active and less sedentary.

### *Indicators*

- Number of daily steps
- Level of energy expenditure
- Amount of sedentary / screen time

### *Measures*

- NB Student Wellness Survey
- Canadian Physical Activity Levels Among Youth (CAN PLAY) Survey





## Tobacco-Free Living

### *The Goal*

To promote tobacco-free living and increase the number of New Brunswickers who can claim "no exposure to tobacco smoke", "successful cessation" and "never smoked".

### *The Challenge*

Tobacco use remains a significant cause of premature disease, disability and death. It costs New Brunswick \$338 million each year in direct and indirect costs. Much progress has been made over the past ten years in reducing prevalence of tobacco use in New Brunswick, a downward trend which has been reflected across the country. Smoke-free public spaces and workplaces are now the norm, fewer children and youth are exposed to tobacco smoke at home, a greater proportion of youth report having never smoked, and many adults have successfully quit smoking.

However, data points to continued and new areas of concern such as:

- Progress in reducing overall prevalence of tobacco use has stalled across the country.
- Young adults continue to represent the highest proportion of smokers.
- Youth and young adults report high use of new tobacco products such as flavored cigarillos.
- A high proportion of students who have "never tried smoking" in grades 7, 8, 9 indicate that they are susceptible to trying smoking.
- Children and youth report being exposed to tobacco use at home and in cars.
- Increased availability of less expensive tobacco products (through legal sources such as discount cigarettes and illegal sources, e.g., smuggling, counterfeit) are an increasing concern to governments, especially because this can decrease successful cessation.

### *Indicators*

- Exposure to tobacco smoke
- Tobacco use prevalence
- Prevention (never tried)

### *Measure*

- NB Student Wellness Survey



## Mental Fitness & Resilience Impacts Other Wellness Pillars

Mental fitness is a strong predictor of physical health. Research demonstrates that the link between subjective feelings of happiness and good health holds, even after controlling for chronic disease, smoking, drinking habits, weight (Goodwin et al 2000). Physical activity can improve mental fitness, as well as physical health. Being active provides a sense of belonging and mutual support when participating with others. Being physically active and eating healthy foods are important ways to stay mentally fit and are important in recovery from mental health issues. Self-perception and attitudes influence healthy eating and physical activity choices. Nicotine affects mental fitness in that it provides both a stimulant and depressant effect depending on the dosage and circumstances of absorption (low doses have a stimulant effect and higher doses have a depressant effect).

## Wellness Strategy Targets: 2009 - 2013

In the previous section, indicators were listed for each Wellness Pillar and the sources of data were identified. Indicators are a tool of measurement and improvement. They are designed to give "slices" of reality, but must be understood in the context of the issue or system being addressed. They never completely capture the depth or complexity of an issue or system but do act as signals to communicate concern or progress. Indicators also provide the content for developing targets and measuring progress.

There are fourteen targets within the Wellness Strategy. The identified targets are focused on children and youth, in keeping with the overall approach of the Strategy. The School Wellness Survey data serves as a validated proxy measure for establishing overall population health and wellness status in a given period.



The Wellness Strategy Targets are:

**Mental Fitness Targets for 2013:**

**Goal:** To improve mental fitness and resilience of New Brunswickers

- 9 out of 10 New Brunswick children and youth identify their own behaviour as pro-social.
- Less than 1 out of 10 New Brunswick children and youth identify their own behaviour as oppositional
- 9 out of 10 New Brunswick children and youth feel connected to their school.
- Less than 1 out of 10 New Brunswick youth report being susceptible to starting to use tobacco.

**Healthy Eating Targets for 2013:**

**Goal:** To increase the rates of healthy eating among New Brunswickers

- 9 out of 10 New Brunswick children eat vegetables and fruit at least 5 times each day.
- 7 out of 10 New Brunswick youth eat vegetables and fruit at least 5 times each day.
- Less than 3 out of 10 New Brunswick children and youth regularly consume sweetened non-nutritious beverages.
- All New Brunswick children eat breakfast daily.
- At least 7 out of 10 New Brunswick youth eat breakfast daily.

**Physical Activity Targets for 2013:**

**Goal:** To increase the physical activity levels of New Brunswickers

- 7 out of 10 NB children and youth take 16,500 steps daily.
- 8 out of 10 New Brunswick children spend at least 90 minutes each day in a combination of moderate and hard physical activity.
- 9 out of 10 New Brunswick youth spend at least 90 minutes each day in a combination of moderate and hard physical activity.
- 7 out of 10 New Brunswick children and youth spend 2 hours or less per day in sedentary activities such as watching TV and computer time.

**Tobacco-free Living Targets for 2013:**

**Goal:** To increase the number of New Brunswickers living tobacco-free

- All NB children and youth are free from exposure to tobacco smoke in vehicles.
- Less than 1 out of 10 New Brunswick youth have smoked in the last 30 days.
- 7 out of 10 New Brunswick youth have never smoked by grade 12.

More details about the NB Wellness Strategy Targets (2009-2013) are provided in Appendix B.

## Strategic Directions & Key Activities

There are key activities related to five strategic directions, both within the specific settings (school, community, home and workplace) and across all settings. Key activities for the 2009-2013 Strategy include:

### **1. Partnerships and Collaboration** – in support of wellness efforts at all levels

- Continue to identify new opportunities and strengthen existing partnerships with provincial organizations, universities, municipalities, coalitions, wellness networks, schools, communities and workplaces that have an interest in wellness.
- Leverage resources, talent, and funding through a variety of strategic alliances (i.e., Federal Government, national, regional and provincial agencies / entities).
- Support implementation of other Departments' strategies where they influence wellness.
- Establish the Premier's Committee on Healthy Families to better understand and address the barriers and challenges faced by New Brunswick families in adopting healthier lifestyles.
- Continue to work with other federal/provincial/territorial jurisdictions (including Atlantic Provinces collaboration on health promotion and wellness).

### **2. Building Capacity for Community Development** – to engage and mobilize schools, communities, homes and workplaces to set priorities, make decisions, plan strategies and implement them to promote wellness. Building on the assets and capacities that already exist is critical to sustaining engagement.

- Support the development of community / regional wellness networks to enable the mobilization and engagement of communities.
- Encourage schools, individuals/families and workplaces to participate in community / regional wellness networks.
- Promote engagement of all New Brunswick populations in determining meaningful ways to best address their wellness needs through the integration of mental fitness and resilience concepts.
- Build capacity within the settings to use available information, data and programs in order to encourage and enhance (initiatives that promote) healthy behaviors.
- Leverage the collective contribution of schools / communities / workplaces to positively influence individuals and families within their homes.

### **3. Promoting Healthy Lifestyles** – to increase awareness and knowledge of how to adopt and maintain behavior change through the provision of knowledge tools and resources to the general public and stakeholders.

- Develop and implement a social marketing strategy that is focused on promoting behavioral changes. This includes resources, communication tools and bi-annual social marketing campaigns, targeted to schools, communities, homes and workplaces.

- Collaborate in the development of Atlantic and national social marketing campaigns.
- Establish a provincial mental fitness/resilience working group in order to raise awareness of mental fitness & resilience in the settings as a precursor of positive behavior change and promote its role in creating healthy lifestyles and reducing risky behaviors.
- Develop and implement resources which enable people in all settings to take positive actions towards wellness.
- Identify and promote programs and resources from other departments and jurisdictions' that contribute to wellness.
- Create or collaborate to provide learning and planning opportunities (provincial / regional conferences, workshops, etc.) on strategic wellness topics.

**4. Developing and supporting healthy policies** - that impact on groups or the population as a whole (i.e., regulations, policies and/or legislation) by creating conditions for healthier physical, economic and psychosocial environments. All sectors at all levels can influence wellness. All levels of government have a role in enacting policies and legislation (e.g., Department of Education Policy 711, Department of Health Smoke-free Places Act), however various settings can also influence wellness (such as workplace policies).

- Enhance inter-departmental and inter-sectoral collaboration on wellness to contribute to the development of wellness-promoting policies and legislation.
- Promote and utilize resources that support adoption of healthy policies (e.g., Model Policy for Healthy Meetings and Events *Putting Health on the Agenda*).

## **5. Surveillance/Evaluation/Research**

- Identify issues, promising practices and trends and report on New Brunswick's progress towards the Wellness goals (e.g., conduct Student Wellness Surveys every three years, monitor data from national surveys).
- Collaborate with university partners for the analysis and dissemination of surveillance data to be shared with stakeholders and partners in the settings.
- Evaluate programs and initiatives supported by the Wellness Branch to measure their impact and ensure their effectiveness and efficiency.
- Continue to build in-province research capacity to support effective implementation of government's policy agenda in wellness.



## Measuring our progress: 2009 - 2013

An evaluation of the Wellness Strategy will be conducted in 2011. It will measure five years of progress (2006-2011) towards targets, utilizing NBSWS surveillance data on children and youth.

Annual reporting will describe the progress made by schools, communities, homes and workplaces in increasing their awareness of, participation in and commitment to wellness.

Refer to Appendix B for the detailed list of indicators and targets for the 2009-2013 Wellness Strategy.





## Appendix A – Determinants of Health

**Income and Social Status** – There is strong and growing evidence that higher social and economic status is associated with better health. In fact, these two factors seem to be the most important determinants of health.

**Social Support Networks** – Support from families, friends and communities is associated with better health.

**Education and Literacy** – Health status improves with the level of education and literacy, increasing opportunities for income and job security and a sense of control over life circumstances.

**Employment and Working Conditions** – People who have more control over their work circumstances and fewer stress-related demands on the job are healthier. Unemployment, underemployment, stressful or unsafe work are associated with poorer health.

**Social Environments** – Societal values and rules affect the health and well-being of individuals and populations. Social stability, recognition of diversity, safety, good relationships, and community cohesiveness provide a supportive society that reduces or avoids many potential risks to good health.

**Physical Environments** – Physical factors in the natural environment such as air, water, and food and soil quality are key influences on health. Factors in the human-built environment such as housing, indoor air quality and the design of communities and transportation systems can significantly influence our physical and psychological well-being.

**Personal Health Practices and Coping Skills** – There are actions by which individuals can prevent diseases and promote self-care, cope with challenges, develop self-reliance, solve problems and make choices that enhance health. Growing recognition that personal life “choices” are greatly influenced by the socioeconomic environments in which people live, learn, work and play.

**Healthy Child Development** – Prenatal and early childhood experiences have a powerful effect on brain development, school readiness and health in later life as well as general well-being, coping skills and competence.

**Health Services** – Health services contribute to population health, particularly services designed to maintain and promote health, to prevent disease, and to restore health and function. The health services continuum of care includes treatment and secondary prevention.

**Gender** – Gender refers to the many different society-determined roles, personality traits, attitudes, behaviours, value, relative power and influence that society ascribes to the two sexes. Each gender has specific health issues or may be affected in different ways by the same issue.

**Culture** – Some persons or groups may face additional health risks due to a socio-economic environment, which is largely determined by dominant cultural values that contribute to the perpetuation of conditions such as marginalization, stigmatization, loss or devaluation of language and culture and lack of access to culturally appropriate health care and services.

**Biology and Genetic Endowment** – The basic biology and organic make-up of the human body are a fundamental determinant of health. Generic endowment provides an inherited predisposition to a wide range of individual responses that affect health status (in some circumstances, predisposing certain individuals to particular diseases or health problems).

(Source: Public Health Agency of Canada, <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/determinants/index-eng.php> )

## Appendix B: New Brunswick Wellness Strategy Targets

### Mental Fitness & Resilience

**Goal:** To Improve the mental fitness & resilience of New Brunswickers

| INDICATOR  |   | FROM | TO                  |
|--|---|------|---------------------|
| <b>Pro-social Behaviours</b> (e.g., helpful, respectful, thoughtful) | NB children identify their own behaviour as pro-social.                                       | 6/10 | ▲ to 9/10           |
|  | NB youth identify their own behaviour as pro-social.  | 6/10 | ▲ to 9/10           |
|  | 9/10 New Brunswick children and youth identify their own behaviour as pro-social.             |      |                     |
| <b>Oppositional Behaviours</b> (e.g., defiant, disrespectful, rude)  | NB children identify their own behaviour as oppositional.                                     | 2/10 | ▼ to less than 1/10 |
|  | NB youth identify their own behaviour as oppositional.  | 2/10 | ▼ to less than 1/10 |
|  | Less than 1/10 New Brunswick children and youth identify their own behaviour as oppositional. |      |                     |
| <b>Connection to School</b>  | NB children feel connected to their school.   | 6/10 | ▲ to 9/10           |
|  | NB youth feel connected to their school.  | 8/10 | ▲ to 9/10           |
|  | 9/10 New Brunswick children and youth feel connected to their school.                         |      |                     |
| <b>Susceptibility to tobacco</b>                                     | NB youth report being susceptible to starting to use tobacco.                                 | 3/10 | ▼ to less than 1/10 |
|  | Less than 1/10 New Brunswick youth report being susceptible to starting to use tobacco.       |      |                     |

### Healthy Eating

**Goal:** To increase the rates of healthy eating among New Brunswickers.

| INDICATOR                                 |   | FROM | TO         |
|---|---|------|------------|
| <b>Vegetable and fruit consumption</b>    | NB children eat vegetables and fruit at least 5 times each day.                                       | 6/10 | ▲ to 9/10  |
|   | NB youth eat vegetables and fruit at least 5 times each day.  | 3/10 | ▲ to 7/10  |
|   | 9/10 New Brunswick children eat vegetables and fruit at least 5 times each day.                       |      |            |
|   | 7/10 New Brunswick youth eat vegetables and fruit at least 5 times each day.                          |      |            |
| <b>Sweetened non-nutritious beverages</b> | NB children regularly consume sweetened non-nutritious beverages.                                     | 7/10 | ▼ to 3/10  |
|   | NB youth regularly consume sweetened non-nutritious beverages.  | 7/10 | ▼ to 3/10  |
|   | Less than 3/10 New Brunswick children and youth regularly consume sweetened non-nutritious beverages. |      |            |
| <b>Breakfast consumption</b>              | NB children eat breakfast daily.  | 9/10 | ▲ to 10/10 |
|   | NB youth eat breakfast daily.   | 4/10 | ▲ to 7/10  |
|   | All New Brunswick children eat breakfast daily.   |      |            |
|   | At least 7/10 New Brunswick youth eat breakfast daily.  |      |            |



## Physical Activity

**Goal:** To increase the physical activity levels of New Brunswickers

| INDICATOR                 |   | FROM | TO        |
|---------------------------|---|------|-----------|
| <b>Daily Steps</b>        | NB children and youth take 16,500 steps daily   | 1/10 | ▲ to 7/10 |
|                           | 7/10 New Brunswick children and youth take 16,500 steps daily.  |      |           |
| <b>Energy Expenditure</b> | NB children spend at least 90 minutes each day in a combination of moderate and hard physical activity  | 5/10 | ▲ to 8/10 |
|                           | NB youth spend at least 90 minutes each day in a combination of moderate and hard physical activity   | 6/10 | ▲ to 9/10 |
|                           | 8/10 New Brunswick children spend at least 90 minutes each day in a combination of moderate and hard physical activity.<br>9/10 New Brunswick youth spend at least 90 minutes each day in a combination of moderate and hard physical activity. |      |           |
| <b>Screen Time</b>        | NB children spend 2 hours or less per day in sedentary activities such as watching TV and computer time   | 4/10 | ▲ to 7/10 |
|                           | NB youth spend 2 hours or less per day in sedentary activities such as watching TV and computer time  | 4/10 | ▲ to 7/10 |
|                           | 7/10 New Brunswick children and youth spend 2 hours or less per day in sedentary activities such as watching TV and computer time.  |      |           |

## Tobacco-Free Living

**Goal:** To increase rates of New Brunswickers living tobacco-free

| INDICATOR                        |   | FROM | TO                  |
|----------------------------------|---|------|---------------------|
| <b>Exposure to tobacco smoke</b> | NB children are free from exposure to tobacco smoke in vehicles.                          | 1/10 | ▼ to 0/10           |
|                                  | NB youth are free from exposure to tobacco smoke in vehicles.                             | 4/10 | ▼ to 0/10           |
|                                  | All New Brunswick children and youth are free from exposure to tobacco smoke in vehicles. |      |                     |
| <b>Prevalence</b>                | NB youth have smoked in the last 30 days (not measured for NB children)                   | 1/10 | ▼ to less than 1/10 |
|                                  | Less than 1/10 New Brunswick youth have smoked in the last 30 days.                       |      |                     |
| <b>Prevention (never tried)</b>  | NB youth have never smoked by grade 12.   | 5/10 | ▲ to 7/10           |
|                                  | 7 / 10 New Brunswick youth have never smoked by grade 12.                                 |      |                     |



# Vivre bien, être bien

La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick  
2009-2013



New  Nouveau  
**Brunswick**  
Be...in this place • Être...ici on le peut

Vivre bien, être bien  
La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick  
2009-2013

Publié par :

Province du Nouveau-Brunswick  
C. P. 6000  
Fredericton NB E3B 5H1  
CANADA

Imprimé au Nouveau-Brunswick

ISBN 978-1-55471-203-8

CNB 6004

Pour en savoir plus sur la Stratégie du mieux-être  
du Nouveau-Brunswick, consulter le  
<http://www.gnb.ca/0131/wellness-f.asp> ou nous rejoindre au :  
Mieux-être, Culture et Sport  
C. P. 6000  
Fredericton, Nouveau-Brunswick  
Canada E3B 5H1  
Tél : 506 453-4217  
Téléc : 506 453-5722

# Table des matières

|   |    |
|---|----|
| Message du premier ministre.....  | 1  |
| Message du ministre.....  | 2  |
| Aperçu de la stratégie .....  | 3  |
| Vision .....  | 4  |
| Transformer la vision en réalité .....  | 4  |
| Qu'est-ce que le mieux-être? .....  | 5  |
| Créer une culture de bien-être dans la province.....  | 6  |
| Buts en matière de mieux-être .....   | 7  |
| Approche et principes directeurs.....   | 7  |
| Liens avec d'autres ministères et stratégies.....   | 10 |
| Les piliers du mieux-être .....   | 10 |
| Santé psychologique et résilience.....  | 11 |
| Saine alimentation .....  | 13 |
| Activité physique .....   | 14 |
| Vie sans tabac.....   | 15 |
| La santé psychologique et la résilience ont un effet sur les<br>autres piliers du mieux-être..... | 16 |
| Cibles de la stratégie de mieux-être : de 2009 à 2013.....  | 16 |
| Orientations stratégiques et activités clés.....  | 18 |
| Mesurer notre progrès : de 2009 à 2013 .....  | 20 |
| Annexe A : Déterminants de la santé .....   | 21 |
| Annexe B : Cibles de la stratégie du mieux-être du<br>Nouveau-Brunswick .....                     | 22 |
| Santé psychologique et résilience.....  | 22 |
| Saine alimentation .....  | 22 |
| Activité physique .....   | 23 |
| Vie sans tabac.....   | 23 |



## Message du premier ministre



Depuis ses premiers jours au pouvoir, notre gouvernement a mis l'accent sur sa détermination à assurer le bien-être de ses citoyens et de sa province. La santé et le mieux-être de la population néo-brunswickoise constituent une pierre angulaire d'une province autosuffisante et de collectivités plus robustes et plus prospères.

Le Nouveau-Brunswick est aux prises avec de graves problèmes de mieux-être qui exigent notre attention. Les taux d'inactivité, de mauvaise alimentation, de stress et d'obésité continuent de grimper, et le Nouveau-Brunswick affiche encore l'un des taux de tabagisme les plus élevés au pays. Des mesures décisives et efficaces sont requises pour contrer ces tendances et améliorer le bien-être de la population néo-brunswickoise.

Nous savons que les citoyens, les collectivités, les parties prenantes du mieux-être et le gouvernement ont chacun un rôle à jouer dans la promotion du mieux-être. Le gouvernement ne peut pas agir seul pour renverser ces tendances alarmantes, mais en partageant la responsabilité du mieux-être avec nos nombreux partenaires, nous pouvons créer une culture de bien-être.

*Vivre bien, être bien : La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, 2009-2013* décrit notre approche améliorée visant l'établissement d'une culture de mieux-être dans la province. En lisant ce document, vous constaterez que cette stratégie améliorée tire parti d'initiatives axées sur la recherche, accorde de l'importance aux partenariats, appuie le développement communautaire et favorise les modes de vie sains et les politiques favorables à la santé.

Nous invitons tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises à travailler ensemble à la réalisation d'une vision commune et d'un plan de mieux-être concerté. Ensemble, nous parviendrons à créer une province forte et autosuffisante.

Veuillez agréer l'expression de mes sentiments les meilleurs,

A handwritten signature in dark ink that reads "Shawn Graham". The signature is fluid and cursive.

Shawn Graham

## Message du ministre



En tant que gouvernement, nous tenons à ce que les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises soient bien dans leur peau et qu'ils fassent tout leur possible pour mener une vie saine et équilibrée.

Maintes et maintes fois cependant, la recherche révèle des tendances alarmantes par rapport à divers comportements associés au mieux-être. La situation est inacceptable et, en tant que personnes, familles et collectivités, nous devons travailler ensemble pour régler ce problème. L'heure est au changement.

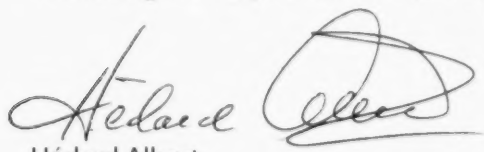
Le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport joue un rôle clé dans l'avènement de ce changement essentiel, ses responsabilités consistant entre autres à surveiller et à appuyer la mise en œuvre de la stratégie provinciale du mieux-être.

Cette nouvelle stratégie – *Vivre bien, être bien : La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, 2009-2013* – tire parti des solides fondements théoriques du cadre initial. En effet, la stratégie provinciale du mieux-être a été renouvelée au moyen d'un processus comportant une évaluation approfondie des recommandations du Comité spécial du mieux-être.

Cette stratégie permettra d'accélérer les progrès réalisés en matière de mieux-être dans la province dans le but d'améliorer la santé psychologique et la résilience, d'accroître le niveau d'activité physique et d'augmenter le pourcentage de personnes qui s'alimentent bien et vivent sans tabac.

Grâce à un éventail d'activités et d'initiatives axées sur la recherche, les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises contribueront à une culture de bien-être, et en profiteront, dans leurs foyers, leurs collectivités, leurs écoles et leurs lieux de travail. Nous devons agir maintenant afin de léguer un héritage de mieux-être à nos enfants et petits-enfants.

Veuillez agréer l'expression de mes sentiments les meilleurs,

  
Hédard Albert



## Aperçu de la stratégie

La Stratégie du mieux-être en est à sa deuxième génération, la version initiale ayant été dévoilée au début de 2006 par le ministère de la Santé et du Mieux-être de l'époque. Peu après, on assistait à la création du ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport. La même année, un modèle logique pour l'établissement d'une Direction du mieux-être a été mis au point. Ce modèle a servi de cadre à la Direction et a orienté ses interventions initiales (de 2006 à 2008). Bien qu'aucune échéance particulière n'ait été fixée à l'époque, on tenait pour acquis que la stratégie serait révisée en 2008-2009.

Le modèle logique actualisé procure donc un cadre à la version améliorée de la Stratégie du mieux-être.

La stratégie améliorée vise à accélérer les progrès réalisés en matière de mieux-être au Nouveau-Brunswick. Elle répond aux besoins, comble les lacunes et les limitations de la version initiale, tire parti des nouvelles possibilités et tendances, et donne suite aux recommandations formulées par le Comité spécial du mieux-être.

La version améliorée de la Stratégie du mieux-être est axée sur les piliers du mieux-être associés aux modes de vie sains, à savoir la saine alimentation, l'activité physique et la vie sans tabac. La santé psychologique et la résilience, éléments déclencheurs essentiels au changement comportemental positif dans chacun des domaines susmentionnés, se penchent sur la satisfaction des besoins de compétence, d'autonomie et de rapprochement.

Les principaux milieux visés par la stratégie sont les familles, les écoles, les collectivités et les milieux de travail.

Les interventions prévues s'inscriront à l'intérieur de cinq orientations stratégiques, à savoir :

- établir des partenariats et collaborer avec les parties prenantes;
- renforcer la capacité de développement communautaire;
- promouvoir les modes de vie sains;
- mettre au point et soutenir des politiques favorables au mieux-être;
- réaliser des activités de surveillance, d'évaluation et de recherche.

Grâce au leadership et à la collaboration, et en reconnaissant que nous sommes tous responsables du mieux-être, nous pouvons renverser les tendances alarmantes et bâtir une province où règnent le mieux-être et la prospérité.



## Vision

Des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises en santé qui vivent, apprennent, travaillent et s'amuse dans une culture de bien-être.

## Transformer la vision en réalité

La Direction du mieux-être du Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport joue un rôle de chef de file afin d'aider les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises à atteindre et à maintenir leur niveau de bien-être optimal. La Direction a pour **mission** de motiver et d'habiliter les particuliers, les familles, les écoles, les collectivités et les milieux de travail à accroître leurs connaissances, leur participation et leur engagement en matière de mieux-être. Elle réalise cette mission par la mise en œuvre de la version améliorée de la **Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick**.



## Qu'est-ce que le mieux-être?

On entend par mieux-être *un processus continu destiné à améliorer les nombreuses dimensions du bien-être qui permettent aux personnes de réaliser et de maintenir leur potentiel personnel et de contribuer à leur collectivité.*

Il existe sept **dimensions du mieux-être** : elles sont toutes rattachées les unes aux autres et ensemble elles contribuent au sentiment de bien-être global de la personne. [Source : [http://wellness.ucr.edu/seven\\_dimensions.html](http://wellness.ucr.edu/seven_dimensions.html) (en anglais seulement)]

### **Dimension émotionnelle**

La capacité à se comprendre et à surmonter les obstacles de la vie.

### **Dimension mentale/intellectuelle**

La capacité à ouvrir son esprit à de nouvelles idées et expériences qui peuvent être appliquées à ses décisions personnelles, à ses relations interpersonnelles et à l'amélioration de sa collectivité.

### **Dimension physique**

La capacité à maintenir une qualité de vie saine qui permet d'accomplir ses activités quotidiennes sans fatigue excessive ou stress physique.

### **Dimension sociale**

La capacité à vivre et à établir des rapports avec les autres personnes de son milieu.

### **Dimension spirituelle**

La capacité à vivre en paix et en harmonie.

### **Dimension professionnelle**

La capacité à retirer une satisfaction personnelle de son travail ou de sa carrière tout en maintenant un équilibre dans sa vie.

### **Dimension environnementale**

La capacité à reconnaître sa responsabilité envers la qualité de l'air, de l'eau et de la terre qui nous entourent.



## Créer une culture de bien-être dans la province

### Le défi

Le mieux-être est important pour la qualité de vie non seulement des particuliers, mais aussi des familles, des collectivités et de la province. Malheureusement, le Nouveau-Brunswick est aux prises avec une crise du mieux-être.

Voici des statistiques alarmantes :

- Une proportion de 34 % des enfants et des adolescents du Nouveau-Brunswick (âgés de 2 à 17 ans) font de l'embonpoint ou souffrent d'obésité. Ce nombre est beaucoup plus élevé que la moyenne canadienne, qui se chiffre à 26 % (M. Shields, 2004; Jeunes en forme Canada, 2008).
- Environ seulement 21 % des enfants et des adolescents de l'Atlantique (âgés de 4 à 18 ans) consomment le nombre recommandé de portions de fruits et légumes, comparativement à la moyenne nationale de 38 % (D. Garriguet, 2004). Ceux et celles qui mangent des fruits et des légumes moins de cinq fois par jour sont beaucoup plus susceptibles de faire de l'embonpoint ou de souffrir d'obésité que ceux et celles qui en consomment plus souvent (M. Shields, 2004).
- La plupart des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises ne font pas suffisamment d'activité physique pour pouvoir tirer profit des bienfaits optimaux pour la santé. En outre, ils passent plus de deux heures par jour à pratiquer des activités sédentaires comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2005; M. Shields et M. Tremblay, 2008; Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2007).
- Le taux de tabagisme au Nouveau-Brunswick est de 21 % et figure parmi les plus élevés au pays. Ici, on fume plus de cigarettes par jour que n'importe où ailleurs au pays (17 cigarettes/jour). Au moins 13 % des enfants néo-brunswickois sont exposés à la fumée du tabac de façon régulière, ce qui nous classe parmi les trois taux les plus élevés au pays (Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada, 2007).
- Bien que les preuves s'accumulent pour montrer que la santé psychologique et la résilience sont des éléments déclencheurs d'un changement comportemental positif, ces concepts ne sont pas encore bien compris, ni bien intégrés aux foyers, aux écoles, aux collectivités ou aux milieux de travail néo-brunswickois.
- Les taux de maladies chroniques (comme le diabète, le cancer, les maladies du cœur et l'hypertension) continuent de grimper chaque année et sont généralement plus élevés au Nouveau-Brunswick qu'ailleurs au pays. La recherche semble indiquer que des changements de mode de vie permettraient d'éviter la plupart de ces maladies.
- Les coûts associés à l'obésité, à l'inactivité physique et à l'usage du tabac sont énormes, tant sur le plan social que financier. L'obésité coûte quelque 200 M\$ par année (ou 1,4 % du PIB) à l'économie du Nouveau-Brunswick (GPI Atlantic : R. Colman, 2001). De même, les coûts associés à l'utilisation du tabac s'élèvent à plus de 338 M\$ (GPI Atlantic : R. Colman, R. Rainer et V. Wilson, 2003).

Si l'on veut renforcer le Nouveau-Brunswick, améliorer la santé de sa population et accroître sa prospérité, il faut que ces statistiques changent. Les enfants d'aujourd'hui pourraient bien constituer la première génération depuis des décennies à avoir une espérance de vie plus courte que celle de leurs parents (Ontario Medical Association, 2005; Comité permanent de la santé, 2007). Cet héritage n'en est pas un auquel les familles, les collectivités ou le gouvernement se rallient.

En collaborant à l'instauration de mesures décisives et efficaces, nous pouvons changer le cours des choses pour cette génération et créer une culture de bien-être pour tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

## Buts en matière de mieux-être

La Stratégie décrit les mesures à prendre pour atteindre les buts globaux ci-dessous pour le Nouveau-Brunswick :

- améliorer la santé psychologique et la résilience;
- accroître les niveaux d'activité physique;
- augmenter le pourcentage de personnes qui s'alimentent bien;
- accroître le pourcentage de personnes qui vivent sans tabac.

## Approche et principes directeurs

Le mieux-être est un phénomène universel. Les preuves démontrent que la promotion du mieux-être physique et psychologique auprès des enfants et des adolescents contribue à améliorer le bien-être de toute la population à long terme. Ce faisant, il faut aussi obtenir l'engagement des personnes qui influencent directement les enfants et les adolescents, ainsi que travailler à l'amélioration du mieux-être de tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

Le mieux-être des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises est influencé par l'interaction entre les facteurs sociaux et économiques, le milieu physique et les comportements individuels. Ensemble, ces paramètres sont connus sous le nom de **déterminants de la santé**.

La Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick se greffe aux déterminants de la santé par des méthodes fondées sur les preuves. En effet, les initiatives sont conçues selon une approche multidimensionnelle, ce qui permet de voir à ce qu'on se penche sur les causes profondes du problème ou de la question; qu'on tienne compte des besoins spéciaux et des vulnérabilités des sous-populations, et qu'on y réponde; qu'on accorde de l'importance aux partenariats, à la collaboration et à l'engagement communautaire auprès de tout un éventail de secteurs, et qu'on en tire parti.



### Déterminants de la santé

- Niveau de revenus et situation sociale
- Réseaux de soutien social
- Niveau d'instruction et d'alphabétisation
- Emploi et conditions de travail
- Environnement social ,
- Environnement physique
- Hygiène de vie et capacité d'adaptation
- Développement sain durant l'enfance
- Services de santé
- Sexe
- Culture
- Patrimoine biologique et génétique

*Renseignements détaillés fournis à l'annexe A.*

Armée de la stratégie, l'équipe de la Direction du mieux-être collabore avec des partenaires partout dans la province afin de consolider et de coordonner les efforts déployés en matière de mieux-être. Ici dans la province, on favorise le mieux-être en y investissant des ressources de nature humaine (professionnelle et bénévole), financière, physique (infrastructure), technique, etc.

On considère qu'un leadership et un engagement soutenus à l'échelle locale, régionale et provinciale sont des éléments essentiels à la réalisation du mieux-être. Tout le monde peut participer et contribuer au mieux-être. Chaque membre des foyers, des collectivités, des écoles et des milieux de travail au Nouveau-Brunswick a une part de responsabilité à assumer et un rôle à jouer.

Ensemble, nous transformons la culture du mieux-être du Nouveau-Brunswick pour le mieux.

Les **principes directeurs** suivants sont essentiels à la réussite des mesures prises aux niveaux provincial, régional et local dans le cadre de la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick.

### Approche intégrale

Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'efficacité de nos actions est maximisée lorsque nous adoptons des **approches intégrales et multidimensionnelles** fondées sur la **collaboration** entre divers partenaires **à tous les niveaux** (approche systémique). Il n'existe pas de solution seule et unique. Cette approche repose en grande partie sur la modification des milieux afin de faciliter les choix santé. Les connaissances à elles seules ne suffisent pas à changer les comportements.

Les écoles, les familles, les collectivités et les milieux de travail ont été retenus comme milieux clés de la stratégie, mais les retombées sont beaucoup plus grandes lorsque l'activité vise des participants de tous les milieux.



## Engagement et mobilisation

Pour parvenir à un changement positif systématique, il faut engager et mobiliser les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises dans tous les milieux.

Être **engagé** signifie prendre des mesures pour opérer un changement positif dans la communauté et favoriser les décisions axées sur les besoins et les désirs de celle-ci. Ces mesures pourraient consister à travailler individuellement ou collectivement afin de détecter et résoudre les problèmes; à échanger avec les preneurs de décisions et à les influencer; ou encore à acquérir des aptitudes de leadership en suivant des séances de formation et des ateliers.

« La **mobilisation de la communauté** se fonde sur la croyance selon laquelle dans une communauté mobilisée qui aborde et résout ses propres problèmes, on obtiendra des résultats avec plus d'efficacité et d'efficacité que par n'importe quel autre moyen » (Hastings, 2001). Elle est caractérisée par la création d'une vision commune, l'interprétation consensuelle du problème, le leadership, l'établissement de partenariats de collaboration, une meilleure participation de la part des citoyens et la ténacité.

*Adapté de Développement des capacités communautaires et mobilisation de la communauté pour promouvoir la santé mentale des jeunes, <http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/pub/community-communautaires/index-fra.php>.*

## Prise de décision éclairée et transfert et mobilisation du savoir

Il est essentiel de créer des possibilités de collecte et d'échange de données nouvelles (notamment par les sondages et les groupes de discussion), tout comme il est important d'échanger activement les données, le savoir et les pratiques exemplaires en matière de santé et de mieux-être entre les gouvernements, les collectivités, les organismes, les écoles et les autres partenaires.

**Surveillance** : tenir compte des progrès réalisés et suivre l'évolution des tendances.

**Évaluation** : répondre à la question « quels résultats obtenons-nous? »; mesurer l'efficacité des programmes et des initiatives.

**Recherche** : répondre aux questions sans réponse.

## Mise en pratique de la théorie de l'autodétermination

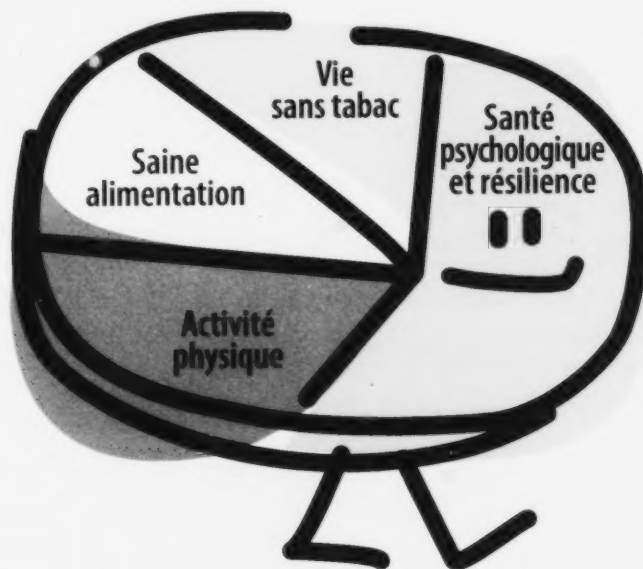
L'autodétermination, c'est la notion selon laquelle les gens ont la capacité de réfléchir à des décisions personnelles susceptibles de contribuer à leur croissance physique et émotionnelle, de les formuler et de les mettre en application. Lorsqu'on aide les particuliers, les organismes et les collectivités à se sentir intimement liés, autonomes et compétents, on les aide à faire des choix plus sains et à assumer une plus grande part de responsabilité pour leur mieux-être personnel et celui des autres (E. Deci et R. Ryan, 1985 et 1991; R. Ryan, 1995; R. Ryan et E. Deci, 2000).

## Liens avec d'autres ministères et stratégies

Il existe des relations étroites entre le mieux-être et de nombreuses autres priorités du gouvernement, notamment le développement de la petite enfance, la santé, l'éducation, le sport, l'autosuffisance, l'environnement physique, l'engagement public et les besoins des aînés. Le Rapport final du Comité spécial du mieux-être recommandait l'amélioration de la collaboration interministérielle. Des efforts continus sont déployés pour harmoniser et rapprocher la Stratégie du mieux-être de sorte qu'elle évolue parallèlement à certaines stratégies des ministères et organismes gouvernementaux et étroitement rattachée à d'autres. On maximise ainsi les interventions destinées à influencer de façon positive le bien-être des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises. Dans certains cas, la Direction du mieux-être joue un rôle de chef de fil et cherche l'appui de partenaires clés. Dans d'autres cas, elle joue un rôle de soutien à l'endroit d'un autre ministère ou organisme qui dirige une initiative de promotion du mieux-être. Il pourrait également y avoir des situations où la Direction surveille un dossier sans jusque-là s'être engagée à intervenir.

## Les piliers du mieux-être

Notre introduction aux piliers du mieux-être commence par une explication de la santé psychologique et de la résilience. Celles-ci représentent les éléments déclencheurs d'un changement comportemental positif qui conduit vers le mieux-être.



## Santé psychologique et résilience

La santé psychologique et la résilience sont essentielles à l'amélioration de l'alimentation, à l'augmentation du niveau d'activité physique et à l'élimination du tabagisme.

### *Le but*

Améliorer la santé psychologique et la résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

### *Le défi*

Les concepts de santé psychologique et la résilience ne sont pas encore bien assimilés. L'amélioration de la santé psychologique et de la résilience nous prépare à adopter des changements positifs conduisant à une alimentation saine, à une augmentation de l'activité physique et à l'élimination du tabagisme. Les écoles, les collectivités, les familles et les milieux de travail doivent être sensibilisés aux concepts de santé psychologique et de résilience pour pouvoir ensuite les intégrer à leur philosophie, à leurs initiatives et à leurs processus d'évaluation.

La santé psychologique se rapporte à un état de bien-être psychosocial allant au-delà de l'absence de maladie. La santé psychologique, c'est ce sentiment positif que l'on ressent à l'égard de son état général, de son mode de pensée et de sa façon d'agir, et qui rend plus disposé à apprécier la vie. C'est aussi avoir la force de relever les défis de la vie de façon efficace et être capable de retrouver et de maintenir un certain équilibre (p. ex., en pratiquant des exercices de détente, en s'investissant dans des amitiés et des relations saines, en apprenant à devenir son propre meilleur ami, en acquérant de nouvelles compétences et en cherchant de l'aide et des renseignements afin de prendre sa santé en main).

Être en bonne santé psychologique permet de profiter davantage de son environnement et de son entourage. Lorsque l'on atteint un niveau de santé psychologique satisfaisant, on gagne en autodétermination. On adopte des comportements qui contribuent à son mieux-être personnel et à celui des autres, et l'on fait des choix plus sains. La santé psychologique s'améliore également grâce aux messages véhiculés dans son milieu qui favorisent l'adoption de changements positifs.

La résilience consiste en la « capacité à persévérer et à s'adapter dans l'adversité » (K. Reivich et A. Shatté, 2002). C'est le mode de pensée qui détermine la santé psychologique d'une personne,

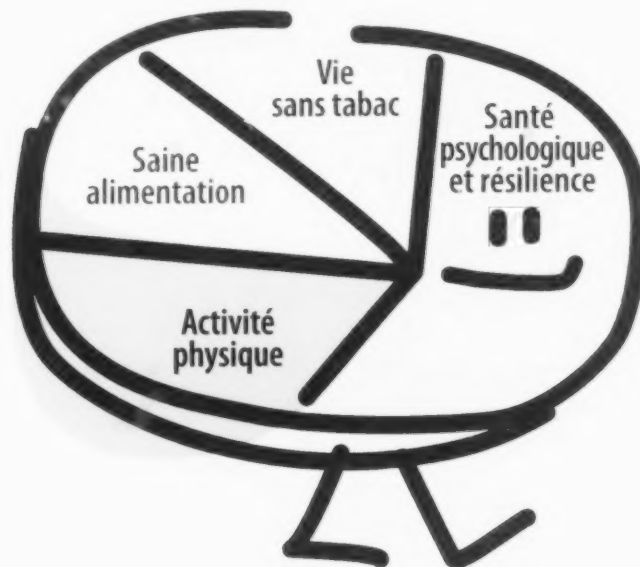


## Liens avec d'autres ministères et stratégies

Il existe des relations étroites entre le mieux-être et de nombreuses autres priorités du gouvernement, notamment le développement de la petite enfance, la santé, l'éducation, le sport, l'autosuffisance, l'environnement physique, l'engagement public et les besoins des aînés. Le Rapport final du Comité spécial du mieux-être recommandait l'amélioration de la collaboration interministérielle. Des efforts continus sont déployés pour harmoniser et rapprocher la Stratégie du mieux-être de sorte qu'elle évolue parallèlement à certaines stratégies des ministères et organismes gouvernementaux et étroitement rattachée à d'autres. On maximise ainsi les interventions destinées à influencer de façon positive le bien-être des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises. Dans certains cas, la Direction du mieux-être joue un rôle de chef de fil et cherche l'appui de partenaires clés. Dans d'autres cas, elle joue un rôle de soutien à l'endroit d'un autre ministère ou organisme qui dirige une initiative de promotion du mieux-être. Il pourrait également y avoir des situations où la Direction surveille un dossier sans jusque-là s'être engagée à intervenir.

## Les piliers du mieux-être

Notre introduction aux piliers du mieux-être commence par une explication de la santé psychologique et de la résilience. Celles-ci représentent les éléments déclencheurs d'un changement comportemental positif qui conduit vers le mieux-être.



## Santé psychologique et résilience

La santé psychologique et la résilience sont essentielles à l'amélioration de l'alimentation, à l'augmentation du niveau d'activité physique et à l'élimination du tabagisme.

### *Le but*

Améliorer la santé psychologique et la résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

### *Le défi*

Les concepts de santé psychologique et la résilience ne sont pas encore bien assimilés. L'amélioration de la santé psychologique et de la résilience nous prépare à adopter des changements positifs conduisant à une alimentation saine, à une augmentation de l'activité physique et à l'élimination du tabagisme. Les écoles, les collectivités, les familles et les milieux de travail doivent être sensibilisés aux concepts de santé psychologique et de résilience pour pouvoir ensuite les intégrer à leur philosophie, à leurs initiatives et à leurs processus d'évaluation.

La santé psychologique se rapporte à un état de bien-être psychosocial allant au-delà de l'absence de maladie. La santé psychologique, c'est ce sentiment positif que l'on ressent à l'égard de son état général, de son mode de pensée et de sa façon d'agir, et qui rend plus disposé à apprécier la vie. C'est aussi avoir la force de relever les défis de la vie de façon efficace et être capable de retrouver et de maintenir un certain équilibre (p. ex., en pratiquant des exercices de détente, en s'investissant dans des amitiés et des relations saines, en apprenant à devenir son propre meilleur ami, en acquérant de nouvelles compétences et en cherchant de l'aide et des renseignements afin de prendre sa santé en main).

Être en bonne santé psychologique permet de profiter davantage de son environnement et de son entourage. Lorsque l'on atteint un niveau de santé psychologique satisfaisant, on gagne en autodétermination. On adopte des comportements qui contribuent à son mieux-être personnel et à celui des autres, et l'on fait des choix plus sains. La santé psychologique s'améliore également grâce aux messages véhiculés dans son milieu qui favorisent l'adoption de changements positifs.

La résilience consiste en la « capacité à persévérer et à s'adapter dans l'adversité » (K. Reivich et A. Shatté, 2002). C'est le mode de pensée qui détermine la santé psychologique d'une personne,



bien plus que ses gènes, son intelligence ou quelque autre facteur (A. Shatté, 2002). La résilience dépend du nombre d'aspects positifs dont une personne jouit dans sa vie, tels que des relations ou des expériences enrichissantes, et de sa force intérieure (p. ex., valeurs, compétences et engagements). Trente ans de recherche nous ont permis de constater que les personnes résilientes sont en meilleure santé, vivent plus longtemps, réussissent mieux dans leurs études et leur carrière, sont plus heureuses dans leurs relations et sont moins enclines à la dépression (K. Reivich et A. Shatté, 2002).

Les niveaux de santé psychologique et de résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises s'amélioreront par la satisfaction de leurs besoins d'autonomie, de rapprochement et de compétence. Pour répondre à ces besoins, il faut améliorer leur sentiment d'appartenance, que ce soit au travail, à l'école, dans la collectivité ou à la maison (**rapprochement**); renforcer leurs points forts et leur capacité (**compétence**); et les faire participer au choix des mesures à adopter pour améliorer leur santé et leur bien-être (**autonomie**).

#### Indicateurs

- Comportements prosociaux
- Comportements oppositionnels
- Susceptibilité au tabac
- Appartenance à l'école

#### Mesure

- Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick

### Besoins en matière de santé psychologique et de résilience : autonomie, rapprochement et compétence

Nombreuses sont les preuves selon lesquelles la satisfaction de ces trois besoins est associée à la santé psychologique et à la résilience, ainsi qu'à l'adoption de saines habitudes de vie. En revanche, lorsque les besoins en matière de santé psychologique ne sont pas remplis, les risques de problèmes relatifs au développement affectif, social et physique augmentent.

L'**autonomie** désigne le besoin d'avoir la liberté de faire des choix et de prendre des décisions par rapport à sa vie. Lorsque ce besoin est satisfait, conjointement avec d'autres besoins, la liberté de choix se traduit par un témoignage de respect à l'égard d'autrui et de sa propre personne.

Le **rapprochement** désigne le besoin d'établir un lien et d'avoir une relation étroite avec sa famille, ses pairs et les autres personnes-clés de son entourage. La satisfaction du besoin de rapprochement s'opère grâce aux interactions avec d'autres personnes, à l'appartenance à un groupe ainsi qu'au soutien et aux encouragements témoignés par son entourage.

La **compétence** désigne le besoin de reconnaître et d'utiliser ses talents et ses points forts pour atteindre ses objectifs personnels. La satisfaction du besoin de compétence procure un sentiment de réussite et d'accomplissement personnels.



## Saine alimentation

### *Le but*

Augmenter le pourcentage de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui s'alimentent bien.

### *Le défi*

De nombreux facteurs sont à l'origine de la crise de mauvaise alimentation qui sévit actuellement au Canada, et le Nouveau-Brunswick semble avoir été touché plus durement que bon nombre des autres régions du pays.

L'augmentation du nombre de familles monoparentales et de familles où les deux parents travaillent signifie que les gens disposent de moins de temps pour préparer les repas et dépendent davantage sur les aliments prêts à servir ou préparés au restaurant comparativement aux générations précédentes. Les aliments prêts à servir ont tendance à être plus riches en matières grasses, en sel et en sucre, et plus pauvres en éléments nutritifs, que les aliments préparés à la maison. La dépendance accrue sur les aliments prêts à servir s'est également traduite par une perte de la capacité à faire la cuisine.

La tendance vers un horaire familial chargé signifie également que les gens mangent à la course et prennent moins souvent le repas en famille. Ce phénomène a également un effet sur le nombre d'enfants qui déjeunent et il risque de nuire au sentiment de rapprochement des membres de la famille. Enfin, il réduit les possibilités d'apprentissage où les enfants découvrent tout naturellement les aliments et les principes d'une saine alimentation aux côtés de leurs parents.

Le marketing des aliments est un autre facteur qui, associé aux pressions sociales susmentionnées, a influencé de façon graduelle le type d'aliments que nous mangeons. Par exemple, les principales boissons consommées par les enfants sont passées du lait et de l'eau aux boissons hypercaloriques, sucrées et non nutritives comme les boissons gazeuses, qui ont fait l'objet d'innombrables campagnes de marketing. Le marketing des aliments a également contribué à un changement important au chapitre de la taille des portions, alors que parallèlement, la dépense énergétique des gens diminue graduellement en raison de leur mode de vie sédentaire.



Bien que le prix des aliments au Canada figure parmi les moins élevés au monde, une proportion importante de la population néo-brunswickoise souffre d'insécurité alimentaire (c'est-à-dire de l'incapacité de se nourrir en raison d'un revenu insuffisant). On perçoit les aliments sains comme étant plus dispendieux et moins accessibles pour les familles à faible revenu qui tentent de joindre les deux bouts. Sans sécurité alimentaire, la capacité des familles à manger sainement ou à être physiquement actives risque d'être gravement compromise.

### *Indicateurs*

- Consommation de légumes et de fruits
- Consommation du déjeuner
- Consommation de boissons sucrées non nutritives

### *Mesure*

Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick



## Activité physique

### *Le but*

Accroître le niveau d'activité physique des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises

### *Le défi*

L'inactivité physique figure parmi les principaux éléments responsables de la détérioration générale de la santé au Nouveau-Brunswick. Conjugée à une augmentation des comportements sédentaires, cette inactivité contribue à augmenter les taux d'obésité et la prévalence des maladies chroniques, ainsi qu'à appauvrir la qualité de vie en général. Chez les enfants et les adolescents, l'inactivité compromet le développement et les capacités physiques, nuit à la préparation à l'apprentissage et, par conséquent, porte atteinte au potentiel global. Les facteurs sociaux comme la modernisation, l'automatisation et l'utilisation des technologies dans tous les aspects de la vie ont transformé nos modes de vie de sorte à les rendre presque totalement inactifs. Il faut renverser ces tendances.

Il est essentiel de sensibiliser la population au problème et d'informer toutes les personnes et tous les organismes du potentiel qui leur appartient : celui de changer leur vie de sorte à mener un mode de vie sain et actif. Il est largement reconnu qu'il faut réduire le temps passé devant l'écran et inciter les enfants, les adolescents et les adultes à devenir plus actifs, à l'intérieur comme à l'extérieur, tant dans des activités structurées que non structurées. Il faut s'assurer que les installations sont inclusives et adaptées aux besoins des collectivités. L'environnement bâti doit être structuré ou aménagé pour encourager l'activité physique dans tous les aspects de la vie quotidienne.

En nous attaquant ensemble à ces problèmes, nous parviendrons plus rapidement à accroître les niveaux d'activité et à réduire les niveaux de sédentarité de la population néo-brunswickoise.

### *Indicateurs*

- Nombre de pas faits quotidiennement
- Dépense énergétique
- Montant de temps consacré aux activités sédentaires ou passé devant l'écran

### *Mesures*

- Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick
- Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (ÉAPJC)



## Vie sans tabac

### Le but

Promouvoir la vie sans tabac et accroître le nombre de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui peuvent déclarer « ne pas être exposés à la fumée du tabac », « avoir arrêté de fumer » et « n'avoir jamais fumé ».

### Le défi

L'usage du tabac demeure une cause importante de maladie, d'incapacité et de décès prématurés. Chaque année au Nouveau-Brunswick, ses coûts directs et indirects s'élèvent à 338 M\$.

D'importants progrès ont été réalisés au cours de la dernière décennie pour réduire la prévalence du tabagisme au Nouveau-Brunswick, et cette tendance à la baisse s'est faite sentir partout au pays. Les lieux publics et les milieux de travail sans fumée sont désormais chose courante; moins d'enfants et d'adolescents sont exposés à la fumée du tabac à la maison que par le passé; un plus grand nombre d'adolescents indiquent ne jamais avoir fumé; et de nombreux adultes ont réussi à renoncer au tabac.

Cependant, les données révèlent des domaines où des préoccupations persistent, voire naissent, notamment :

- Les progrès réalisés en matière de réduction du taux de tabagisme stagnent partout au pays.
- Les jeunes adultes continuent de représenter la plus forte proportion de fumeurs.
- Les adolescents et les jeunes adultes sont nombreux à indiquer qu'ils utilisent les nouveaux produits du tabac comme les cigarillos parfumés.
- Une forte proportion d'élèves qui n'ont « jamais essayé de fumer » en 7<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> année indiquent qu'ils sont maintenant susceptibles de l'essayer.
- Des enfants et des adolescents signalent qu'ils sont exposés à l'utilisation du tabac à la maison et en voiture.
- La disponibilité accrue de produits du tabac moins coûteux [par l'intermédiaire de sources légales (cigarettes vendues au rabais) et illégales (contrebande)] est une inquiétude croissante, surtout en raison de son effet néfaste sur les tentatives de renonciation au tabac.

### Indicateurs

- Exposition à la fumée du tabac
- Prévalence du tabagisme
- Prévention (n'a jamais essayé de fumer)

### Mesure

- Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick



## La santé psychologique et la résilience ont un effet sur les autres piliers du mieux-être

La santé psychologique prédit très bien la santé physique. En effet, la recherche révèle que la relation entre les sentiments subjectifs de bonheur et la bonne santé se maintient même après avoir contrôlé les variables de maladie chronique, de tabagisme, de consommation d'alcool et de poids (Goodwin et coll., 2000). L'activité physique permet d'améliorer non seulement la santé physique, mais aussi la santé psychologique. Elle procure un sentiment d'appartenance et d'entraide lorsqu'on participe avec d'autres personnes. Être physiquement actif et manger sainement sont important pour le maintien de la santé psychologique et le rétablissement à la suite de problèmes de santé mentale. La perception de soi et les attitudes influencent les choix faits en matière de saine alimentation et d'activité physique. La nicotine influence la santé psychologique en ce sens où elle procure un effet stimulant ou dépressif selon la dose et les circonstances d'absorption (les faibles doses ont un effet stimulant et les doses élevées, un effet dépressif).

## Cibles de la stratégie de mieux-être : de 2009 à 2013

Dans la section précédente, des indicateurs ont été présentés pour chaque pilier du mieux-être et les sources des données ont été précisées. Les indicateurs sont des outils de mesure et d'amélioration. Ils sont conçus pour donner un aperçu de la réalité, mais doivent être interprétés selon le contexte du problème ou du système visé. S'ils ne cernent jamais complètement la profondeur ou la complexité d'un problème ou d'un système, ils sont toutefois utiles pour signaler et communiquer des préoccupations ou des progrès. Les indicateurs fournissent également les données nécessaires pour établir des cibles et mesurer les progrès réalisés.

La Stratégie du mieux-être comprend 14 cibles. Conformément à son approche intégrale, les cibles sont axées sur les enfants et les adolescents. Cette démarche est une mesure probante de l'état de la santé et du mieux-être de la population générale.



Les cibles de la Stratégie du mieux-être sont les suivantes :

### **Cibles en matière de santé psychologique pour 2013**

**But :** Améliorer la santé psychologique et la résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

- Neuf enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix affirment que leur comportement est prosocial.
- Moins de un enfant ou adolescent néo-brunswickois sur dix affirme que son comportement est oppositionnel.
- Neuf enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix affirment avoir un sentiment d'appartenance à leur école.
- Moins de un adolescent néo-brunswickois sur dix indique être susceptible de commencer à utiliser du tabac.

### **Cibles en matière de saine alimentation pour 2013**

**But :** Augmenter le pourcentage de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui s'alimentent bien.

- Neuf enfants néo-brunswickois sur dix mangent des fruits et des légumes au moins cinq fois par jour.
- Sept adolescents néo-brunswickois sur dix mangent des fruits et des légumes au moins cinq fois par jour.
- Moins de trois enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives.
- Tous les enfants néo-brunswickois déjeunent tous les jours.
- Au moins sept adolescents néo-brunswickois sur dix déjeunent tous les jours.

### **Cibles en matière d'activité physique pour 2013**

**But :** Accroître le niveau d'activité physique des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

- Sept enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix font 16 500 pas chaque jour.
- Huit enfants néo-brunswickois sur dix pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.
- Neuf adolescents néo-brunswickois sur dix pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.
- Sept enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix passent deux heures ou moins par jour à pratiquer une activité sédentaire comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur.

### **Cibles en matière de vie sans tabac pour 2013**

**But :** Accroître le nombre de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui vivent sans tabac.

- Tous les enfants et adolescents du Nouveau-Brunswick sont protégés de l'exposition à la fumée du tabac dans les véhicules.
- Moins de un adolescent néo-brunswickois sur dix a fumé au cours des 30 derniers jours.
- Sept adolescents néo-brunswickois sur dix ont terminé la 12<sup>e</sup> année sans jamais avoir fumé.

L'annexe B fournit plus de détails sur les cibles de la Stratégie du mieux-être (2009-2013).

## Orientations stratégiques et activités clés

Des activités clés sont associées à cinq orientations stratégiques. Certaines sont propres à un milieu particulier (école, collectivité, famille et milieu de travail) tandis que d'autres s'appliquent à l'ensemble des milieux. Les activités clés de la stratégie de 2009-2013 sont les suivantes :

- 1. Partenariats et collaboration** – à l'appui des efforts déployés en matière de mieux-être à tous les niveaux
  - Continuer de trouver de nouvelles possibilités et consolider les partenariats existants avec les organismes provinciaux, les universités, les municipalités, les coalitions, les réseaux du mieux-être, les écoles, les collectivités et les milieux de travail qui s'intéressent au mieux-être.
  - Tirer parti des ressources, du talent et du financement existants par l'intermédiaire d'un éventail d'alliances stratégiques (p. ex., gouvernement fédéral et agences ou entités nationales, régionales et provinciales).
  - Appuyer la mise en œuvre des stratégies des autres ministères lorsqu'elles influencent le mieux-être.
  - Établir le Comité du premier ministre sur le mieux-être des familles afin de mieux comprendre et aborder les obstacles et les défis auxquels sont confrontées les familles néo-brunswickoises lorsqu'elles tentent d'adopter un mode de vie sain.
  - Continuer de collaborer avec les autres administrations fédérales, provinciales et territoriales (y compris les provinces de l'Atlantique pour la collaboration en matière de promotion de la santé et de mieux-être).
- 2. Renforcer la capacité de développement communautaire** – afin d'engager et de mobiliser les écoles, les collectivités, les familles et les milieux de travail pour qu'ils établissent des priorités, prennent des décisions, planifient des stratégies et les mettent en œuvre pour promouvoir le mieux-être. Il est primordial de mettre à profit l'actif et les capacités qui existent déjà afin de soutenir l'engagement.
  - Appuyer la création de réseaux du mieux-être communautaires afin de faciliter la mobilisation et l'engagement des collectivités.
  - Encourager les écoles, les particuliers, les familles et les milieux de travail à adhérer aux réseaux du mieux-être communautaires.
  - Inciter toutes les populations du Nouveau-Brunswick à déterminer elles-mêmes des moyens satisfaisants pour répondre à leurs besoins en matière de mieux-être par l'intégration des concepts de santé psychologique et de résilience.
  - Renforcer la capacité des divers milieux à utiliser les renseignements, les données et les programmes qui existent pour favoriser et améliorer les initiatives qui font la promotion de comportements sains.
  - Tirer parti de la contribution collective des écoles, des familles, des collectivités et des milieux de travail afin d'influencer de façon positive les particuliers et les familles dans leur foyer.
- 3. Promouvoir les modes de vie sains** – afin d'accroître la sensibilisation et les connaissances sur les mesures à prendre pour adopter et maintenir de nouveaux comportements, et ce, en fournissant des outils et des connaissances au grand public et aux parties prenantes.



- Concevoir et mettre en œuvre une stratégie de marketing social destinée à promouvoir la modification du comportement. La stratégie comprendrait des ressources, des outils de communication et des campagnes de marketing social semestrielles à l'intention des écoles, des collectivités, des familles et des milieux de travail.
- Collaborer à la conception de campagnes de marketing social pour le Canada atlantique et l'ensemble du Canada.
- Établir un groupe de travail provincial sur la santé psychologique et la résilience afin de sensibiliser les divers milieux à ces concepts en tant qu'éléments déclencheurs d'un changement comportemental positif et de promouvoir leur rôle dans la création de modes de vie sains et la réduction de comportements à risque.
- Concevoir et mettre en œuvre des ressources qui permettent aux personnes de tous les milieux de prendre des mesures positives pour améliorer leur mieux-être.
- Répertoire et promouvoir les programmes et les ressources des autres ministères et compétences qui contribuent au mieux-être.
- Créer, nous-mêmes ou en collaboration avec d'autres, des possibilités d'apprentissage et de planification (congrès provinciaux ou régionaux, ateliers, etc.) portant sur des thèmes stratégiques associés au mieux-être.

- 4. Mettre au point et soutenir des politiques favorables à la santé** – (p. ex., règlements, politiques ou mesures législatives) qui ont une incidence sur des segments ou l'ensemble de la population en créant des conditions propices à l'amélioration des environnements physique, économique et psychosocial. Tous les paliers gouvernementaux ont un rôle à jouer dans l'instauration de politiques et la promulgation de lois (p. ex., la Politique 711 du ministère de l'Éducation et la *Loi sur les endroits sans fumée* du ministère de la Santé), mais les divers milieux peuvent eux aussi influencer le mieux-être (p. ex., politiques en milieu de travail).
- Améliorer la collaboration interministérielle et intersectorielle en matière de mieux-être afin de contribuer au développement de politiques et de mesures législatives qui favorisent le mieux-être.
  - Promouvoir et utiliser les ressources qui appuient la mise en œuvre de politiques favorables au mieux-être (p. ex., le Modèle de politique santé pour les réunions et les événements *La santé à l'ordre du jour*).

## **5. Surveillance, évaluation et recherche**

- Déterminer les enjeux, les pratiques prometteuses et les tendances, et donner un compte rendu des progrès réalisés par le Nouveau-Brunswick pour atteindre ses buts en matière de mieux-être (p. ex., réaliser des Sondages sur le mieux-être auprès des élèves tous les trois ans, surveiller les données des sondages nationaux, etc.).
- Collaborer avec les partenaires universitaires à l'analyse des données de surveillance et à leur diffusion auprès des parties prenantes et des partenaires des divers milieux.
- Évaluer les programmes et les initiatives bénéficiant de l'appui de la Direction du mieux-être afin de mesurer leur impact et d'assurer leur efficacité.
- Continuer de renforcer la capacité de recherche à l'intérieur de la province afin d'appuyer la mise en œuvre efficace du programme d'action du gouvernement en matière de mieux-être.

## Mesurer notre progrès : de 2009 à 2013

Une évaluation de la Stratégie du mieux-être sera réalisée en 2011. Elle mesurera les progrès réalisés sur cinq ans (de 2006 à 2011) à l'aide des données de surveillance sur les enfants et les adolescents fournies par le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick.

Les comptes rendus annuels évalueront les progrès réalisés par les écoles, les collectivités, les familles et les milieux de travail en ce qui a trait à l'accroissement de leurs connaissances, de leur participation et de leur engagement en matière de mieux-être.

L'annexe B contient une liste détaillée des cibles et des indicateurs rattachés à la Stratégie du mieux-être 2009-2013.





## Annexe A : Déterminants de la santé

**Niveau de revenus et situation sociale** – Il y a de plus en plus de preuves manifestes qu'une meilleure situation sociale et économique va de pair avec une meilleure santé. En réalité, ces deux éléments semblent être les déterminants les plus importants de la santé.

**Réseaux de soutien social** – On associe l'appui reçu de la famille, des amis et de la collectivité à une meilleure santé.

**Niveau d'instruction et d'alphabétisation** – La santé suit le niveau d'instruction et d'alphabétisation, en augmentant les possibilités de sécurité d'emploi et du revenu, et en renforçant le sentiment d'influencer sa vie.

**Emploi et conditions de travail** – Les personnes qui disposent de plus de pouvoir sur leurs conditions de travail et qui sont soumises à moins de stress au travail sont en meilleure santé. On associe le chômage, le sous-emploi et un travail stressant ou dangereux à une piètre santé.

**Environnement social** – Les valeurs et les règles de la société influencent la santé et le bien-être des particuliers et des populations. La stabilité sociale, la reconnaissance de la diversité, la sécurité, les relations saines et la cohésion communautaire engendrent une société solidaire qui réduit ou élimine de nombreux risques potentiels pour la santé.

**Environnement physique** – Les facteurs physiques du milieu naturel, comme l'air, l'eau et la qualité des aliments et du sol, influencent la santé de façon marquée. Dans le milieu bâti, les éléments qui concernent le logement, la qualité de l'air intérieur et la conception des communautés et des systèmes de transport peuvent influencer de façon marquée notre bien-être physique et psychologique.

**Hygiène de vie et capacité d'adaptation personnelle** – Il existe des mesures à prendre pour se protéger des maladies, favoriser l'autogestion de sa santé, faire face aux difficultés, acquérir de la confiance en soi, résoudre des problèmes et faire des choix qui améliorent la santé. On reconnaît de plus en plus que les « choix de vie » personnels sont largement influencés par le milieu socioéconomique dans lequel les gens vivent, apprennent, travaillent et s'amuse.

**Développement sain durant l'enfance** – Les expériences vécues avant la naissance et durant la petite enfance ont un effet puissant sur le développement du cerveau, la maturité scolaire et la santé plus tard dans la vie, de même que sur le bien-être, la capacité d'adaptation et la compétence.

**Services de santé** – Les services de santé, en particulier ceux qui sont conçus pour entretenir et favoriser la santé, prévenir la maladie et rétablir la santé et le fonctionnement, contribuent à la santé de la population. L'ensemble des soins offerts par ces services de santé englobe le traitement et la prévention secondaire.

**Sexe** – Le mot sexe fait ici référence à toute la gamme de rôles déterminés par la société, de traits de personnalité, d'attitudes, de comportements, de valeurs, de l'influence et du pouvoir relatifs que la société attribue aux deux sexes. Chaque sexe a des problèmes de santé qui lui sont propres ou encore réagit au même problème de façon différente.

**Culture** – Certaines personnes ou certains groupes peuvent faire face à des risques additionnels pour leur santé à cause d'un milieu socioéconomique déterminé dans une large mesure par des valeurs culturelles dominantes qui contribuent à perpétuer certaines conditions comme la marginalisation, la stigmatisation, la perte ou la dévaluation de la langue et de la culture, et le manque d'accès à des soins et services de santé adaptés à la leur culture.

**Patrimoine biologique et génétique** – La composition biologique et organique de base de l'être humain est l'un des principaux éléments déterminants de la santé. Les gènes confèrent une prédisposition inhérente à une vaste gamme de réactions individuelles qui influencent la santé (et qui dans certaines circonstances prédisposent certaines personnes à des maladies précises ou à des problèmes de santé particuliers).

(Source : Agence de santé publique du Canada, <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/determinants/determinants-fra.php>)

## Annexe B : Cibles de la stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick

### SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET RÉSILIENCE

But : Améliorer la santé psychologique et la résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

| INDICATEUR  |  | DE       | À                     |
|---|--|----------|-----------------------|
| <b>Comportements prosociaux</b><br>(p. ex., serviable, respectueux, prévenant)      | Les enfants du Nouveau-Brunswick affirment que leur comportement est prosocial.                                | 6 sur 10 | ▲ à 9 sur 10          |
|   | Les adolescents du Nouveau-Brunswick affirment que leur comportement est prosocial.                            | 6 sur 10 | ▲ à 9 sur 10          |
|   | Neuf enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix affirment que leur comportement est prosocial.            |          |                       |
| <b>Comportements oppositionnels</b><br>(p. ex., provocateur, irrespectueux, impoli) | Les enfants du Nouveau-Brunswick affirment que leur comportement est oppositionnel.                            | 2 sur 10 | ▼ à moins de 1 sur 10 |
|   | Les adolescents du Nouveau-Brunswick affirment que leur comportement est oppositionnel.                        | 2 sur 10 | ▼ à moins de 1 sur 10 |
|   | Moins de un enfant ou adolescent néo-brunswickois sur dix affirme que son comportement est oppositionnel.      |          |                       |
| <b>Sentiment d'appartenance à l'école</b>   | Les enfants du Nouveau-Brunswick ont un sentiment d'appartenance à leur école.                                 | 6 sur 10 | ▲ à 9 sur 10          |
|   | Les adolescents du Nouveau-Brunswick ont un sentiment d'appartenance à leur école.                             | 8 sur 10 | ▲ à 9 sur 10          |
|   | Neuf enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix affirment avoir un sentiment d'appartenance à leur école. |          |                       |
| <b>Susceptibilité au tabac</b>  | Les adolescents du Nouveau-Brunswick sont susceptibles de commencer à utiliser du tabac.                       | 3 sur 10 | ▼ à moins de 1 sur 10 |
|   | Moins de un adolescent néo-brunswickois sur dix indique être susceptible de commencer à utiliser du tabac.     |          |                       |

### SAINE ALIMENTATION

But : Augmenter le pourcentage de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui s'alimentent bien.

| INDICATEUR                                  |  | DE       | À             |
|---|--|----------|---------------|
| <b>Consommation de légumes et de fruits</b> | Les enfants du Nouveau-Brunswick mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.  | 6 sur 10 | ▲ à 9 sur 10  |
|   | Les adolescents du Nouveau-Brunswick mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.  | 3 sur 10 | ▲ à 7 sur 10  |
|   | Neuf enfants néo-brunswickois sur dix mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.<br>Sept adolescents néo-brunswickois sur dix mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour. |          |               |
| <b>Boissons sucrées non nutritives</b>      | Les enfants du Nouveau-Brunswick consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives.   | 7 sur 10 | ▼ à 3 sur 10  |
|   | Les adolescents du Nouveau-Brunswick consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives.   | 7 sur 10 | ▼ à 3 sur 10  |
|   | Moins de trois enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives.   |          |               |
| <b>Consommation du déjeuner</b>             | Les enfants du Nouveau-Brunswick déjeunent tous les jours.   | 9 sur 10 | ▲ à 10 sur 10 |
|   | Les adolescents du Nouveau-Brunswick déjeunent tous les jours.   | 4 sur 10 | ▲ à 7 sur 10  |
|   | Tous les enfants néo-brunswickois déjeunent tous les jours.<br>Au moins sept adolescents néo-brunswickois sur dix déjeunent tous les jours.  |          |               |

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

But : Accroître le niveau d'activité physique des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

| INDICATEUR                 |  | DE       | À            |
|----------------------------|--|----------|--------------|
| Nombre quotidien de pas    | Les enfants et les adolescents du Nouveau-Brunswick font 16 500 pas chaque jour.   | 1 sur 10 | ▲ à 7 sur 10 |
|                            | Sept enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix font 16 500 pas chaque jour.  |          |              |
| Dépense énergétique        | Les enfants du Nouveau-Brunswick pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.  | 5 sur 10 | ▲ à 8 sur 10 |
|                            | Les adolescents du Nouveau-Brunswick pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.  | 6 sur 10 | ▲ à 9 sur 10 |
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Huit enfants néo-brunswickois sur dix pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.</li> <li>Neuf adolescents néo-brunswickois sur dix pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.</li> </ul> |          |              |
| Temps passé devant l'écran | Les enfants du Nouveau-Brunswick passent deux heures ou moins par jour à pratiquer une activité sédentaire comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur.   | 4 sur 10 | ▲ à 7 sur 10 |
|                            | Les adolescents du Nouveau-Brunswick passent deux heures ou moins par jour à pratiquer une activité sédentaire comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur.   | 4 sur 10 | ▲ à 7 sur 10 |
|                            | Sept enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix passent deux heures ou moins par jour à pratiquer une activité sédentaire comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur.   |          |              |

## VIE SANS TABAC

But : Accroître le nombre de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui vivent sans tabac.

| INDICATEUR                     |   | DE       | À                     |
|--------------------------------|---|----------|-----------------------|
| Exposition à la fumée du tabac | Les enfants du Nouveau-Brunswick sont protégés de l'exposition à la fumée du tabac dans les véhicules.                          | 1 sur 10 | ▼ à 0 sur 10          |
|                                | Les adolescents du Nouveau-Brunswick sont protégés de l'exposition à la fumée du tabac dans les véhicules.                      | 4 sur 10 | ▼ à 0 sur 10          |
|                                | Tous les enfants et adolescents du Nouveau-Brunswick sont protégés de l'exposition à la fumée du tabac dans les véhicules.      |          |                       |
| Prévalence                     | Les adolescents du Nouveau-Brunswick ont fumé au cours des 30 derniers jours. (Cette mesure n'a pas été appliquée aux enfants.) | 1 sur 10 | ▼ à moins de 1 sur 10 |
|                                | Moins de un adolescent néo-brunswickois sur dix a fumé au cours des 30 derniers jours.  |          |                       |
| Prévention (jamais essayé)     | Les adolescents du Nouveau-Brunswick ont terminé la 12 <sup>e</sup> année sans jamais avoir fumé.                               | 5 sur 10 | ▲ à 7 sur 10          |
|                                | Sept adolescents néo-brunswickois sur dix ont terminé la 12 <sup>e</sup> année sans jamais avoir fumé.                          |          |                       |

